

Metodika TV – pořadová cvičení

Základní názvosloví

Řad je tvar v němž stojí cvičenci vedle sebe v jedné linii.



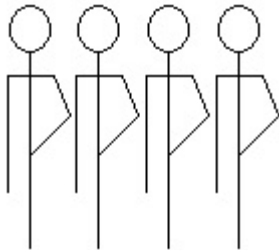
Dvojřad je tvar, v němž stojí dvě řady za sebou ve vzdálenosti na předpažení. Řady se nazývají „první řadů a „druhý řad“.



Rozestup je mezera mezi cvičenci stojícími vedle sebe (do šířky).

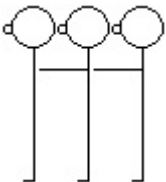
Těsný tvar je tvar, v němž cvičenci stojí vedle sebe s rozestupy na šíři dlaně.

Sevřený tvar je tvar, v němž cvičenci stojí vedle sebe tak, že skrčí paži, pěst hřbetem vpřed do pasu a dotýkají se loktem svého souseda. Je to základní nástupný tvar.

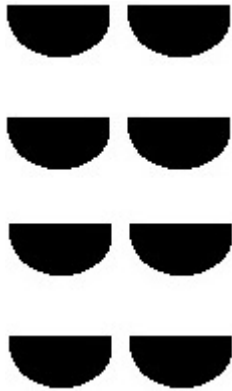


Pochodový tvar je tvar, v němž cvičenci stojí za sebou. Tohoto tvaru se používá při pochodu.

Zástup je tvar, v němž stojí cvičenci v zákrytu za sebou ve vzdálenosti na předpažení.



Dvojstup je tvar, v němž stojí dva zástupy vedle sebe v rozestupech sevřeného tvaru.



Vedoucí je cvičenec (nezaměňovat s velícím), který stojí nebo se pohybuje v tvaru v určeném směru a podle něhož se ostatní vyrovnávají nebo řídí svůj pohyb.

Nástupové tvary:

- Pro družstvo – řad, dvojřad
- Pro třídu – řad, dvojřad, trojřad, čtyřřad

Pochodové tvary:

- Pro družstvo – zástup a dvojstup
- Pro třídu – zástup, dvojstup, trojstup, čtyřstup

Povely

Povel je rozkaz vyjádřený přesně stanoveným sledem slov. Skládá se z návěští a výkonného povelu.

Například:

VPRAVO (návěští) **V BOK!** (výkonný povel)

ZASTAVIT (návěští) **STÁT!** (výkonný povel)

Některé povely však nemají návěští – například **POZOR!** a **POHOV!**

Mezi návěštím a výkonným povellem je krátká pomlka. Učitel stojí při velení v základním postoji „POZOR“ na takovém místě, aby měl přes všechny cvičence přehled. Oslovujeme li jednotku při povelu k nástupu, stojíme obráceni čelem ke cvičencům. Obecně platí, že se všechny povely nesmí dávat „do zad“.

Způsob velení musí být optimistický. Důležitý je i přízvuk, který učitel dává do povelu „POOOZOR!“ I nepřízvučná slabika musí být vyslovena zřetelně a dostatečně hlasitě.

Důležité upozornění: Tento text je možné bez omezení kopírovat a šířit!

Pořadová cvičení - popis

Základní postoj, nástup

TŘÍDO KONČIT!

Všichni cvičenci ukončí činnost, otočí se k učiteli čelem a zaujmou základní postoj. V základním postoji stojíme zpříma, paty u sebe, špičky na šířku chodidla od sebe, vypjatá hrud', ramena volně spuštěná dolů, šíje protažená vzhůru, paže volně připaženy, dlaně ze stran na stehnech, prsty mírně ohnuté. Váha je přenesena na přední část chodidel, osu těla vychýlíme mírně vpřed. Nepohybujeme se, nemluvíme.

POZOR!

Do základního postoje.

V ŘAD – NASTOUPIT! (DVOJŘAD, TROJŘAD)

Po vydání povelu se obrátíme směrem, kam mají být obráceni cvičenci, postavíme se na místo, kde řad začíná. Musíme volit prostor tak, aby byl předpokládaný tvar umístěn volně v prostoru (nesmí dojít k tlačenci, nebo zatočení tvaru u zdi). Cvičenci nastupují v sevřeném rozestupu, který odměří skrčením levé ruky v bok, kterou ihned připaží. V případě, že nastupujeme do dvojřadu, je potřeba také vyrovnat vzdálenost řad předpažením pravé paže prvního cvičence zadní řady. Prsty se lehce dotýkají zad prvního cvičence první řady. Ihned poté připažit. První řada nastupuje dva kroky za učitelem. Pokud k tomu nedojde, velíme povel **VYROVNAT!**, nyní už čelem ke cvičencům. Další související povely: **TŘÍDO, PO DRUŽSTVECH V ŘAD NASTOUPIT; TŘÍDO, V POŘADÍ DÍVKY, CHLAPCI, V ŘAD NASTOUPIT; TŘÍDO, V ZÁSTUP NASTOUPIT**

POHOV!

Uvolníme levou, nebo pravou nohu, nesmíme opustit místo, nemluvíme, pozorně sledujeme výklad, čekáme na povel.

VOLNO!

Stejný postoj jako pohov, můžeme se upravovat, rozmlouvat. Nesmíme však opustit svoje místo.

ROZCHOD!

Zrušení nástupového tvaru vykročením volným směrem – minimálně jeden krok. Faktické ukončení nástupu.

Pořadová cvičení z nástupu

VPRAVO V BOK

Pokud je nástup proveden přesně můžeme vydat povel k vytvoření zástupu otočení za pravou rukou. To se provádí na dvě doby – úkrok pravou nohou, dokončení otočení o 90 stupňů. Můžeme doplnit počítáním – RAZ, DVA.

VLEVO V BOK

Stejný postup, jen otočení za levou rukou.

ČELEM VZAD

Obrat „Čelem vzad“ se provádí otáčením těla doleva, na podpatku levé nohy a špičce pravé nohy. Obraty se provádějí ve dvou fázích – dobách. První doba – cvičící se tlakem přední části pravého chodidla na zem obrátí se na podpatku levé nohy do veleného směru, zachovávajíc správné držení těla bez ohýbání nohou v kolenou, přenesou váhu těla na nohu stojící vpředu. Druhá doba - cvičící přisune nejkratší cestou druhou nohu do základního postoje (pozor).

VPRAVO HLEĎ

Na tento povel otočí cvičící hlavu tak daleko na velenou stranu, aby pravé oko bylo v podélné ose těla. Při tomto úkonu nehýbe rameny.

VLEVO HLEĎ

Obdoba vpravo hled' na levou stranu.

PŘÍMO HLEĎ

Na povel otočí hlavu zpět do původního přímého směru.

POCHODEM V CHOD!

Kroky v zástupu dělíme na:

- Krok pořadový – z povelu **POZOR** - Při pochodu pořadovým krokem zdvíhá cvičící v kolenou napřímené nohy 15 cm nad zem. Nohy drží napřímené, ale nevymršťuje je. Špičky nohou klopí k zemi. Došlapuje rázně na celé chodidlo. Paže ohýbá v loktech a pohybuje jimi podél těla dopředu tak, aby se pěsti hřbetem vpřed zdvíhaly o šířku dlaně nad přezku opasku. Dozadu pohybuje pažemi, pokud to ramenní kloub dovolí, přičemž nevytáčí pěsti dlaněmi vpřed, prsty jsou lehce sevřeny v pěst jako při základním postoji. Hlavu a tělo drží za pochodu zpřímá a dívá se vpřed. Krok musí být přirozený a pružný, nikoliv toporný a strnulý.
- Krok pochodový – z povelu **POHOV** - Při pochodovém kroku zdvíhá cvičící nohy volně, chodidla neklopí a došlapuje jako při normální chůzi. Pažemi pohybuje volně podél těla.

Na návěští povelu nachýlí cvičící tělo poněkud dopředu, váhu těla přenesou více na pravou nohu tak, aby zachoval stabilitu, a na výkonný povel vykročí levou nohou plným krokem.

Pochod (zvláště v pořadovém kroku) se udržuje ve stejném rytmu důrazem na levou nohu, počítáním učitele LEVÁ, LEVÁ.

ZASTAVIT STÁT

Na tento povel vykoná cvičící ještě jeden krok pravou nohou a přísunem levé nohy zaujme základní postoj. Opět na dvě doby – **RAZ DVA**.

POKLUSEM V KLUS

Při poklusu z místa cvičící na návěští lehce předkloní trup a paže skrčí zapažmo, s lokty poněkud vzad a u těla. Na výkonný povel zahájí poklus levou nohou tak, že se odrazí pravou nohou a doskočí na přední část levého chodidla s nohou mírně pokrčenou. Pažemi pohybuje mírně dopředu a dozadu v rytmu poklusu, s lokty u těla.

Při přechodu z kroku do klusu, na návěští, pokračuje cvičící v pochodu, jen paže skrčí zapažmo. Na výkonný povel vykoná pravou nohou ještě jeden krok a levou nohou zahájí pohyb poklusem.

Z poklusu do kroku se přechází na povel „**POCHODEM V CHOD**“. Na návěští mírně napřímí trup a poněkud zmírní rychlost. Na výkonný povel provede pravou nohou ještě jeden krok (skok) a levou nohou zahájí pohyb krokem.

NA MÍSTĚ, POCHODEM V CHOD

Cvičící znázorňuje krok zdviháním nohou do výše 5 – 10 cm a jejich spuštěním na celé chodidlo, počínaje jeho špičkou. Přitom pohybuje pažemi jako při pořadovém kroku.

VPRAVO ZATOČIT, SMĚR PŘÍMÝ

Vytočení čela zástupu do směru po pravé ruce o 90 stupňů. Zástup ho následuje a otáčí v bodu obratu.

VLEVO ZATOČIT, SMĚR PŘÍMÝ

Obdoba **VPRAVO ZATOČIT**, jen na levou ruku